

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
50. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 09.12.24	Hakklihapada valgete ubadega sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli		100	120
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Peedi-õunasalat keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained		50	75
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 725 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,2 g			
T 10.12.24	Tomatine singikaste keedusink, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120
	Keedetud riis		100	120
	Marineeritud kurgi salat marineeritud kurk, mugulsibul, rapsiõli, maitseained		50	75
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)		20	20
	Energia: 696 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 20,9 g Rasvad: 27,0 g			
K 11.12.24	Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli,		200	250
	Kakaovaht, moos (L)		120	120
	<u>kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L), kakao, piim 2,5%(L), suhkur,</u>			
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 92,7 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 30,6 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 12.12.24 Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , <u>köögikoor 15%(LV)</u> , <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand,			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Kapsa-porgandisalat		50	50
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 711 kcal			
Süsivesikud: 99,5 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 24,3 g			
R 13.12.24 Minestrone supp, hapukoor (L,G)		200	250
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta,			
<u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
Rabarberi-maasikakissell, vahukoor (L)		200	200
rabarber, maasikas, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor</u>			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik (G)</u>		20	20
Energia: 695 kcal			
Süsivesikud: 102,0 g			
Valgud: 16,0 g			
Rasvad: 27,5 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba